低温調理〔野菜・果物〕

ドライハーブ&スパイス（10種）

加熱時間の目安　40～90分

オート調理	グリル皿
オート調理　レンジ／オーブン／スチーム　24低温調理	テーブルプレート　給水タンク　満水

材料
青じその葉……………………… 20枚
セロリの葉………………… 20～50g
パセリ（小房に分けたもの）
……………………………… 20～50g
あさつき（小口切り）
……………………………… 20～50g
オレンジの皮（白いワタを除き、せん切りにしたもの）……………………… 50g
ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント………………… 各30g

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふきとる。
❸グリル皿に材料を広げ テーブルプレートに置き 24低温調理 で途中様子を見ながら乾燥させる。
（乾燥具合によって 24低温調理 仕上がり調節 弱 を繰り返して加熱する。）
❹あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

〔ひとくちメモ〕
• 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

野菜のコンフィ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　40～80分

オート調理	グリル皿
オート調理　レンジ／オーブン／スチーム　24低温調理　仕上がり調節 強	テーブルプレート　給水タンク　満水

材料
にんじん（5cmの長さの棒状に切る）
………………………………………… 80g
パプリカ（赤・黄 各タテ4つに切る）
……………………………………… 各¼個
かぼちゃ（1.5cm角切り）
………………………………………… 80g
ブロッコリー　（小房に分ける）
………………………………………… 50g
玉ねぎ（5mm厚さの輪切り）…… 50g
プチトマト…………………… ½パック
オリーブ油…………………………… 適量
塩、こしょう……………………各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷それぞれ野菜にオリーブ油と塩、こしょうをふり、混ぜ合わせてから、それぞれオーブンシートで包む。
❸グリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、24低温調理 仕上がり調節 強 で加熱する。

オート調理	グリル皿
オート調理　レンジ／オーブン／スチーム　24低温調理	テーブルプレート　給水タンク　満水

ドライフルーツ（7種）

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル の ドライフルーツ

加熱時間の目安　70～140分

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 材料を選んで用意する。
● **キウイ**（3～4個）、**パイナップル**（¼個）はそれぞれ皮をむき、3～4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
● **いちご**（1パック分）、**ぶどう**（1房分）は1粒ずつよく洗い水気をきり、3～4mmの薄きり。
● **バナナ**（2本約200g）は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁（½個分）をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
● **りんご**は皮をしっかり洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気をきる。
● **ブルーベリー**（1パック）は、よく洗い、半分に切る。

❸用意したフルーツを、グリル皿に広げ、テーブルプレート に置き 24低温調理 で加熱する。
❹　さらに 24低温調理 で途中様子を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

低温調理　野菜・果物

ドライ野菜

加熱時間の目安　50～150分

材料
きゅうり（小口切り、または乱切り）
…………………………………… 2～3本
にんじん（薄切り、または乱切り）
…………………………………… 1～2本
セロリ（小口切り、または乱切り）
…………………………………… 1～2本
小玉ねぎ（皮をむく）……… 8～20個
生しいたけ（丸のまま）…… 6～12枚
ゴーヤー……………………………… 1本
キャベツ（タテ割りにする）
……………………………… 300～500g
玉ねぎ（薄切り、またはタテ割り）
……………………………………… 1個分

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤーはタテ半分に切って、種と白いわたをスプーンなどで取り除き、3～5mm厚さに切る。
❸それぞれ、グリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き 24低温調理 で乾燥する。
❹さらに 24低温調理 で途中様子を見ながら乾燥する。

〔ひとくちメモ〕
• 種類や形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

セミドライトマト

加熱時間の目安　70～140分

材料
プチトマト……………………… 1パック

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてからグリル皿に切り口を上にして並べる。
❸ 24低温調理 で乾燥する。
❹さらに 24低温調理 で乾燥する。

〔ひとくちメモ〕
• 乾燥具合は、好みや使いみちによって加減します。
• 完全にかわいたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵室で半年くらい保存できます。

セミドライトマトを使って

干すと色鮮やかになり、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさが感じられます。

セミドライトマトのオイルづけ

密閉容器にセミドライトマトを入れオリーブ油を適量加え、粒こしょう、塩または岩塩を加える。

• サラダやパスタ、コンフィの盛り合わせに。

キャベツの酢づけ

セミドライキャベツ（約200g）をひと口大に切り、しょうゆ、酢（各大さじ1½）、砂糖（小さじ½）、ごま油（小さじ½）、ラー油（少々）であえる。

ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのままで、しっかり乾燥したものやしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水気をきり、煮ものや炒めものに使います。

ドライ野菜を使った焼きそば

材料・作りかた
ソース付き焼きそば用めん（1袋）、セミドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、しいたけなど好みの野菜（約250g）を合わせて、焼きそば ➔ P.90 作りかたを参照して作る。

きゅうりのしょうゆづけ

セミドライきゅうり（2本）をひと煮立ちさせた調味料（しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1、砂糖・小さじ½、赤唐辛子・½本）に3～4時間つける。

ミックスピクルス

セミドライにしたきゅうり（1本分）、小玉ねぎ（8個）、にんじん（1本分）、セロリ（1本分）をつけ汁（酢・カップ1、砂糖・40g、塩・小さじ⅔、ローリエ・1～2枚、粒こしょう・4～6粒、赤唐辛子・1本）につける。

低温調理　野菜・果物

セットメニュー

オート調理	黒皿　上段
オート調理（あたため スタート）　ナノスチーム　オーブン　グリル　23セットメニュー	テーブルプレート
	給水タンク　満水
加熱時間の目安	約15分

23セットメニュー 調理の手順

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 主菜1品と、副菜２品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。
③ 黒皿を上段に入れ 23 セットメニュー で加熱する。

トーストとの組み合わせ

主菜(トースト)１品＋副菜2品

主菜：トースト5種（1品選ぶ）

トースト（プレーン）

材料
食パン(6枚切り)………………… 2枚

作りかた
黒皿の中央にタテに並べる。

チェルシートースト

材料
食パン(6枚切り)………………… 2枚
Ⓐ
- バター…………………………… 30g
- 砂糖……………………………… 20g
- アーモンドプードル………… 30g
- 干しぶどう(粗くきざむ) ………………… 大さじ2

スライスアーモンド………… 適量

作りかた
食パン２枚の片面に、混ぜ合わせたⒶをぬり、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

ピザトースト

材料
食パン(6枚切り)………………… 2枚
玉ねぎ(薄切り)………………… 30g
ピーマン(薄切り)……………… ½個
ベーコン(1cm巾に切る)……… 1枚
ピザソース(市販のもの) ……… 適量
ピザ用チーズ …………………… 適量

作りかた
食パン２枚の片面に、ピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。

アップルパン

材料
食パン(6枚切り)………………… 2枚
りんご………………………………½個
塩…………………………………… 少々
マーガリン………………………… 適量
シナモンシュガー………………… 少々

作りかた
❶りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
❷食パン２枚の片面にマーガリンをぬり、① のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

フレンチトースト

材料
フランスパン(1.5~2cmの厚さに切ったもの) ………………… 4枚
Ⓐ
- 牛乳 …………………… カップ½
- 砂糖…………………… 大さじ½

卵(ときほぐす)………………… 1個
バニラエッセンス……………… 少々
バター ………………………… 適量

作りかた
❶Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖をとかし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷フランスパンは片面にバターをぬり、バターをぬっていない面を下にして①に浸す。
❸黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みで。

和食・中華との組み合わせ

主菜(和食)１品＋副菜2品

主菜：和食（1品選ぶ）

しょうゆ焼きおにぎり

材料(2個分)
冷やごはん………………………… 160g
Ⓐ
- しょうゆ …………………… 大さじ½
- 砂糖………………………… 小さじ½
- みりん ……………………… 小さじ½

作りかた
❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷両面に合わせたⒶをぬり、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり

材料(2個分)
冷やごはん………………………… 160g
Ⓐ
- 赤みそ ……………………… 大さじ½
- 砂糖………………………… 小さじ½
- みりん ……………………… 小さじ½

作りかた
❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷合わせたⒶをぬり、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

かんたんもちピザ

材料
切りもち(2枚に薄く切る) ……… 3個
ピザソース(市販のもの) ……… 適量
Ⓐ
- 玉ねぎ･ベーコン(細切り) ……………………… 各適量
- ピーマン………………………½個
- ドライトマトオリーブ油漬け …………………… 適量
- スタッフドオリーブ ………… 適量

ナチュラルチーズ(細かく切ったもの) ……………………… 25g
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた
黒皿の中央にオーブンシートを敷き、もちをつけて並べ、ピザソースを塗り Ⓐを並べて、軽く塩、こしょうをして、チーズを散らす。

主菜(中華)１品＋副菜2品

主菜：中華（1品選ぶ）

かんたんチャーハン

材料
冷やごはん………………………… 200g
チャーハンの素（市販のもの）…… 1袋
ごま油…………………………… 大さじ1

作りかた
冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に置く。
※市販のドライカレーの素にかえると**かんたんドライカレー**になり、ガーリックライスの素を使うと、**かんたんガーリックライス**が作れます。

かんたん焼きそば

材料
焼きそば用めん(ソース付き)…… 1袋
野菜ミックス(約250gのもの)…… 1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）… 50g
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた
❶ めん、豚肉、野菜ミックス、ソース、塩、こしょうを入れて混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央にのせる。
❷ 加熱後かき混ぜる。

めだま焼き

材料
卵……2個
水……小さじ2
塩、こしょう……各少々

作りかた
薄くサラダ油（分量外）をぬったアルミケース2枚に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿にのせる。

チーズめだま焼き

作りかた
水のかわりにピザ用チーズ（約15g）を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた
ベーコン（2枚を半分に切る）2切れをアルミケースに敷いてから焼く。

野菜のベーコン巻き

材料
アスパラガス（2本）、かぼちゃ（薄切り・40g）、エリンギ（2本）、長ねぎ（¼本・半分に切る）、パプリカ（¼個分）、えのきだけ（¼株）のうち好みの野菜2種類
ベーコン……2〜4枚
塩、こしょう……各少々

作りかた
好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚にのせ、黒皿にのせる。

すごもり卵

材料
卵……2個
キャベツ（せん切り）……30g
水……小さじ2
塩、こしょう……各少々

作りかた
アルミケース2枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水（小さじ1）をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿に並べる。
＊キャベツのかわりにゆでたほうれん草（60g）を敷いてもよいでしょう。

いり卵

材料
卵（ときほぐす）……2個
Ⓐ 牛乳……大さじ1
Ⓐ 砂糖……小さじ1
Ⓐ 塩……少々

作りかた
❶ 卵にⒶを加えてかき混ぜ、容器に分け入れ、黒皿にのせる。
❷ 加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

⚠注意

セットメニュー以外では、ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
（破裂する恐れがあります。）
※卵を加熱するときは、ときほぐしてから加熱してください。

トマトのシーチキンのせ

材料
トマト（1.5cmの厚さの輪切り）……2枚
Ⓐ ツナ（缶詰）……小⅓缶
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）……20g
Ⓐ マヨネーズ……小さじ1
Ⓐ 塩、こしょう……各少々
ドライパセリ（➔P.108参照）……少々
ピザ用チーズ……適量

作りかた
トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

ウインナーソーセージのベーコン巻き

材料
ウインナーソーセージ……4本
ベーコン（半分に切る）……2枚

作りかた
ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚に並べ、黒皿にのせる。

かんたん炒めもの

材料（2個分）
キャベツ（粗めのせん切り）……80g
パプリカ（せん切り）……適量
ベーコン（1cm巾に切る）……1枚
塩、こしょう……各少々
サラダ油……小さじ1

作りかた
小さめのポリ袋に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、アルミケース2枚に分け、黒皿にのせる。

ひとくち塩鮭

材料
甘塩鮭（1切れ100gのもの）……1切れ

作りかた
鮭は4つに切って、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

かんたん干もの

材料
あじの開き、さばの干ものなど好みの干もの（ひと口大に切る）……各1枚

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

かんたん板麩ピザ

材料（2個分）
板麩……2枚
ピザソース（市販のもの）……適量
Ⓐ 玉ねぎ、ピーマン……各適量
Ⓐ ベーコン、えのきだけ……各適量
Ⓐ パプリカ……適量
スタッフドオリーブ（薄切り）……2個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……25g
塩、こしょう……各少々

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に板麩を置き、ピザソースを塗り Ⓐ を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

テンペの春巻き

材料（4本分）
テンペ（1cm巾の細切り）……40g
プロセスチーズ（1cm巾の細切り）……40g
大葉……4枚
春巻き用皮（市販のもの、半分に切り4枚にする）……2枚
サラダ油……大さじ½
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……大さじ½
Ⓐ 水……大さじ½

作りかた
❶春巻きの皮を横に長くなるように広げて、大葉、テンペ、チーズをのせ、混ぜ合わせたⒶをつけながらしっかりと巻く。
❷ ①の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

セットメニューのコツ

- 一度に作れる分量は2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。 他の組合せでは上手にできません。
- 使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3〜4cmの平らな浅めのものを使ってください。

- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄くぬってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
- セットメニューのトーストは裏返さないため片面（裏面）にしか焼色がつきません。両面を焼きたいときは、トースト➔P.117を参照します。
- 加熱が足りなかったときは、できあがったものは取り出してからグリルで様子を見ながら加熱します。

フランスパン

バタール・クーペ・ベーコンエピ・エピ・シャンピニオン

加熱時間の目安　約30分

オート調理		黒皿 中段
オート調理 あたためスタート	スチームオーブン発酵 35℃（下ごしらえ）	テーブルプレート
21フランスパン（予熱有）	予熱 約10分 スチーム オーブン	給水タンク 満水

材料（バタール1本、クーペ2個）

- 小麦粉（強力粉）…………………… 330g
- 小麦粉（薄力粉）…………………… 80g
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……………………小さじ3強(約8g)
- 塩 ………………………………… 8g
- 砂糖 ……………………………… 5g
- レモン汁 ………… 小さじ１強(6mL)
- ぬるま湯(約30℃) …… 220～260mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ **バターロール** →P.116 作りかた②～④ の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボウルに入れる。黒皿にのせて 下段に入れて スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵35℃ 25～60分 発酵させる。

❸ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は充分。

❹ ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約390g)、クーペ(約140gを2個)に切り分ける。

❺ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて5～20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)

❻ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。

❼ タテ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

❽ クーペの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたむ。残った⅓の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじる。

❾ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。

❿ 薄くバターをぬった黒皿に⑦～⑨の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵35℃ 10～20分 発酵させる。

⓫ ⑩ を加熱室から取り出し、21フランスパン にしてスタートし、予熱をする。

⓬ 予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させる。(約10分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ(切り目)を入れる。バタールは3～4本、クーペは1本入れる。

※クープ（切り目）はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。

⓭ 予熱終了音が鳴ったら中段に入れて焼く。

⓮ 焼き上がったら、室温であら熱がとれるまで放置する。

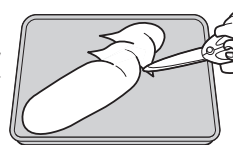
ベーコンエピ

材料・作りかた

❶ **フランスパン**の作りかた①～③を参照して作った生地を２等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませる。

❷ 作りかた⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふったらベーコンをタテに２枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじる。

❸ バターを薄くぬった黒皿にとじ目を下にして横に２本並べ、作りかた ⑩ を参照して二次発酵させ、取り出す。

❹ ③ を加熱室から取り出し、21フランスパン にしてスタートし、予熱をする。予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。

❺予熱が終わったら中段に入れて焼く。

エピ

ベーコンや調味料を入れないで作る。

シャンピニオン

材料・作りかた

❶ **フランスパン**の作りかた①～③を参照して生地を作り、９個に分割してつぎのように形を作る。

❷ １個分の生地から⅕くらいを切りとり、それぞれを丸め直す。

❸ 小さい生地をめん棒で直径４～５cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませる。

❹**フランスパン**の作りかた⑩～⑬を参照して焼く。(切り目は入れない。)

山形パン

手動調理		黒皿 下段
手動調理 決定	スチームオーブン発酵 40℃（下ごしらえ）	
オーブン（予熱有・2段）	予熱 約18分 220℃ 24～32分	給水タンク 満水

※強火にするため(2段設定)で焼きます。

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）

- 小麦粉（強力粉）…………………… 220g
- 砂糖 ………………… 小さじ4(約12g)
- 塩 ……………… 小さじ½弱(約2.5g)
- ドライイースト ……小さじ2(約5g)
- ぬるま湯 ……………… 130～150mL
- バター ……………………… (10g)

（2個で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

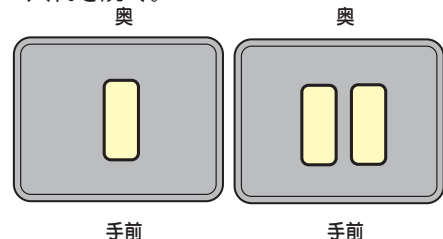
❶**バターロール** →P.116 作りかた①～⑥の要領で生地を作る。

❷ ガス抜きし、スケッパーで３等分して丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえる。

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵40℃ 50～80分 発酵させる。

❺ ④ を取り出し、テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 220℃ にして、焼き時間 24～32分 セットし、スタートする。

❻ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕

- 二次発酵の時の目安は生地が型から1～2cm出るくらいまで発酵させます。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

バターロール（ロールパン）

手動調理		黒皿 中・下段
手動調理 決定	スチームオーブン発酵 40℃（下ごしらえ）	テーブルプレート
オーブン（予熱有・1段/2段）	予熱 約11分 180℃ 21～25分	給水タンク 満水

材料（24個分）

- Ⓐ 小麦粉（強力粉）……480g
- Ⓐ 砂糖……大さじ5½（約50g）
- Ⓐ 塩……小さじ1（約6g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ3（約7g）
- Ⓑ ぬるま湯（約40℃）……60～80mL
- Ⓑ 卵（ときほぐす）……大1個
- Ⓑ 牛乳（室温にもどす）・180～200mL
- バター（室温にもどす）……70g
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵……½個
  - 塩……小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。

❹ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❺ バター（分量外）を薄くぬったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 50～60分 発酵させる。

❻ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分。

❼ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜く。

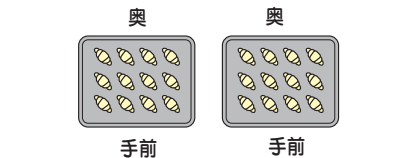
❽ 生地をスケッパー（または包丁）で24個（1個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❾ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

❿ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

⓫ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

⓬ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった黒皿に巻き終りを下にして並べる。

奥 奥
手前 手前

⓭ 中段と下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 25～35分 生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。

⓮ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 180℃ にして、焼き時間 21～25分 セットし、スタートする。

⓯ 予熱終了音が鳴ったら⓭を中段と下段に入れて焼く。

（1段のときは オーブン 予熱有 1段 にして、予熱をしてから中段に入れ13～17分焼く）

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると黒皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は3段階に設定できます。（35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

バターロールの生地を使って

スイートロール

材料（18個分）
バターロール生地
（材料・作りかた ➔P.116）
- レーズン……70g
- くるみ（荒くきざむ）……60g
- シナモンシュガー……適量
- ざらめ糖……少々
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵……½個
  - 塩……小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ バターロール ➔P.116 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

❷軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばす。図のようにレーズンとくるみの半量ずつをのせて、シナモンシュガーをふる。

❸手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター（分量外）をぬった2枚の黒皿に並べ、中段と下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 25～40分 発酵させる。

❹つや出し用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけ、バターロール ➔P.116 作りかた⑭、⑮を参照して焼く。

レーズンロール

材料（18個分）
バターロール生地
（材料・作りかた ➔P.116）
- レーズン……100g
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵……½個
  - 塩……小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ バターロール ➔P.116 作りかた①～⑥を参照して生地を作る。このときはじめからレーズンも一緒に入れる。

❷軽くガス抜きして18個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

❸手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結ぶ。薄くバター（分量外）をぬった2枚の黒皿に並べ、中段と下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 25～40分 発酵させる。

❹つや出し用卵を薄くぬり、バターロール ➔P.116 作りかた⑭、⑮を参照して焼く。

オニオンロール

材料（18個分）
バターロール生地
（材料・作りかた ➔P.116）
- 玉ねぎ（薄切り）……40g
- ベーコン（細切り）……100g
- こしょう、ナツメグ……各少々
- マヨネーズ、粉チーズ……各適量

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ バターロール ➔P.116 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

❷軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばす。

❸玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、½量ずつ生地の上にのせる。（スイートロール作りかたを参照）

❹手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター（分量外）をぬった2枚の黒皿に並べ、中段と下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 25～40分 発酵させる。

❺上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、バターロール ➔P.116 作りかた⑭、⑮を参照して焼く。

トースト

手動調理		黒皿 上段
手動調理 決定	5～6分 裏返して 1～2分	給水タンク 空
グリル		

材料
食パン（1.5～3cm厚さのもの）……1～2枚

作りかた

❶ 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。

❷テーブルプレートを取り外し グリル 5～6分 焼き、裏返して グリル 1～2分 焼く。

〔ひとくちメモ〕
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を グリル 2～3分、裏返して グリル 1～2分 様子を見ながら焼きます。

かんたんパン

加熱時間の目安　約29分

オート調理		黒皿 中段
オート調理	レンジ 500W 約30秒 スチームレンジ発酵 30W（下ごしらえ）	テーブルプレート
22かんたんパン	スチーム オーブン	給水タンク 満水

※スチーム レンジ 発酵 のときはテーブルプレートに置く

材料(8個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) ……………… 150g
- 砂糖 ……………… 大さじ1(約9g)
- 塩 …………… 小さじ⅓(約1.6g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …………………… 小さじ1(約2.5g)
水 ………………………… 90～100mL
バター ……………… 大さじ1(約13g)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。
❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺ 10分間充分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
❻ ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中（30W） 8～14分 一次発酵させる。

❼ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。
❽ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べる。

❿ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中（30W） 8～12分 二次発酵させる。
⓫ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ 22かんたんパン で焼く。

セサミパン

作りかた⑤のこねあげた生地に黒ごま(20g)を加えて焼く。

レーズンパン

黒ごまをレーズン（30g)に代えて焼く。

かんたんパンのコツ

●**1回の分量は**
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●**使えるポリ袋は**
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●**こね上げの目安は**
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

➔
●**発酵の仕上がり目安は**
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

➔
一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

➔
二次発酵

●**発酵の時間は様子をみて加減**
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8～14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12～20分	6～8分

●**生地が乾燥しないように**
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●**生地の丸め(成形)かたは**
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●**パンの表面につやを出したいときは**
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。

かんたんパンの生地を使って

グラハムパン

材料(1個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) ……………… 120g
- 全粒粉(あらびき) ……………… 30g
- 砂糖 ……………… 大さじ1(約9g)
- 塩 …………… 小さじ⅓(約1.6g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …………………… 小さじ1(約2.5g)
水 ………………………… 90～100mL
バター ……………… 大さじ1(約13g)

作りかた

❶ かんたんパン ➔P.118 作りかた①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。
❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパン ➔P.114 作りかた⑦を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。
❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中（30W） 8～12分 二次発酵させる。
❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。
❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

❻ かんたんパン 作りかた⑪を参照して焼き上げる。

油で揚げない
カレーパン

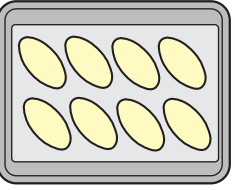
材料(8個分)

かんたんパンの生地
（材料・作りかた ➔P.118）…… 1回分
市販のレトルトカレー … 1袋(約200g)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) ………… ¼個
- 小麦粉(薄力粉) ……… 大さじ1

煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …………………… 適量
（作りかたは ➔P.85）
小麦粉(薄力粉) ……………… 大さじ2
卵(ときほぐす) …………………… 1個

作りかた

❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7～10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
❷ かんたんパン ➔P.118 作りかた①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。
❸ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。
❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中（30W） 8～12分 二次発酵させる。

❺ かんたんパン 作りかた⑪を参照して焼く。

かんたんあんパン

材料(8個分)

かんたんパンの生地
（材料・作りかた ➔P.118）…… 1回分
つぶあん ………………………… 200g
桜の花の塩漬け ……………………… 4個
けしの実 ………………………… 適量
〈つやだし用卵〉
卵 ………………………………… ½個
塩 ………………………………… 小さじ¼

作りかた

❶ つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
❷ 桜の花の塩漬けは水に30分～1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておく。
❸ かんたんパン ➔P.118 作りかた①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。
❹ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中（30W） 8～12分 二次発酵させる。
❺ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
❻ かんたんパン 作りかた⑪を参照して焼く。

かんたんクリームパン

つぶあんを ➔P.131 カスタードクリーム（200g)に代えて作る。

かんたんうぐいすパン

つぶあんを市販のうぐいすあん(200g)に代えて作る。

スイーツ

コーヒーゼリー

手動調理

手動調理 800W 約1分20秒

決定

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

材料

Ⓐ 粉ゼラチン…… 大さじ1(約10g)
水…………………………………… 大さじ2

Ⓑ インスタントコーヒー… 大さじ2
砂糖…………………………………… 60g

水…………………………………… カップ2
ホイップクリーム……………… 少々

作りかた

❶ 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておく。
❷ 容器に①とⒷを合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ 800W 約1分20秒 加熱する。
❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵室で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

レモンゼリー

インスタントコーヒーをレモン汁(1½個分・約70mL)に代える。

オレンジゼリー

インスタントコーヒーをオレンジジュースに代える。

グレープゼリー

インスタントコーヒーをグレープジュースに代える。

切りもち・市販のパックもちを使って

※焼き色はつきません

手動調理

手動調理 800W 30～40秒

決定

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

フルーツ大福

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせる。レンジ 800W 約40秒 加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんと好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

あべ川もち

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 800W 約30秒 加熱する。

〔ひとくちメモ〕

● 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 800W 約40秒 加熱する。すぐにのりを巻く。

手作りもち

手動調理

手動調理 800W 約3分

決定

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

材料(4人分)

もち米 ……………カップ1(160g)
水 ……………………………… 80～90mL

作りかた

❶ もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきる。
❷ 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕く。
❸ ②を容器に入れ、おおいをして レンジ 800W 約3分 加熱する。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。
❺ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえる。

〔ひとくちメモ〕

● 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
● ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

豆もち

ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

チョコまんじゅう

手動調理

手動調理 レンジ 500W 約30秒 200W約1分(下ごしらえ)

決定

スチーム オーブン (予熱無・1段) 180℃ 22～27分

黒皿 中段

テーブルプレート

給水タンク 満水

材料(12個分)

Ⓐ 卵 …………………………………… 1個
砂糖 ………………………………… 20g

はちみつ …………………………… 10g
チョコレート……………………… 15g

Ⓑ 重そう ………………………… 小さじ½
水 ………………………………… 小さじ1

小麦粉(薄力粉) ………………… 100g
ココア ……………………………… 8g
白あん(12等分する) ………… 300g
アーモンド(砕く) …………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷白あんを12等分(1個・25g)して丸めておく。
❸ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 加熱する。
❹別の容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 約1分 で溶かし、③にはちみつと合わせて加える。
❺冷めたら水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
❻小麦粉(薄力粉・分量外)を敷いたのし台に生地をおき、棒状にまとめ、12等分する。
❼手粉をつけて生地を丸くのばし白あんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
❽黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 180℃ 22～27分 焼く。

みつまんじゅう

手動調理

手動調理 レンジ 500W 約30秒 200W約1分(下ごしらえ)

決定

スチーム オーブン (予熱無・1段) 180℃ 22～27分

黒皿 中段

テーブルプレート

給水タンク 満水

材料(12個分)

Ⓐ 卵 …………………………………… 1個
砂糖 ……………………………… 小さじ1
粉末黒砂糖 ……………………… 20g

バター……………………………… 10g
はちみつ ………………………… 40g
生クリーム ……………… 大さじ1½

Ⓑ 重そう ………………………… 小さじ½
水 ………………………………… 小さじ1

小麦粉(薄力粉) ……………… 120g
あん(12等分する) ……………300g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 加熱する。
❸ バターを レンジ 200W 約1分 加熱して溶かす。
❹ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
❺ ④が冷めてから水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。
❻ 手に粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、12等分し、あんを包む。
❼ 手粉をつけ、生地であんを包む。
❽ 黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 180℃ 22～27分 焼く。

蒸しパン

手動調理

手動調理 110℃ 32～38分

決定

ナノスチーム オーブン (予熱無)

黒皿 中段

テーブルプレート

給水タンク 満水

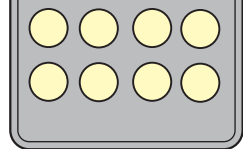
材料(直径約8cmのアルミカップ8個分)

卵(ときほぐす)………………… 1個
砂糖 ………………………………… 50g
サラダ油 …………………… 大さじ1
牛乳 ……………………………… 75mL

Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ………… 100g
ベーキングパウダー
…………… 小さじ1弱(3g)

レーズン(ラム酒につけておく)
……………………………………… 20g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
❸②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。Ⓐをふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。

❹黒皿に③を図の様に並べ、中段に入れ、ナノスチーム オーブン 予熱無 110℃ 32～38分 様子を見ながら焼く。

かんたん蒸しパン

材料・作りかた

Ⓐの代わりに市販のホットケーキミックス(100g)、卵(1個)、サラダ油(大さじ1)、牛乳(50mL)を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン(20g)を散らし、同様に焼きます。

ヘルシー焼きメレンゲ

手動調理
手動調理 決定
オーブン（予熱有・1段）
予熱 約4分
100℃
70〜80分
黒皿 下段
給水タンク 空

材料（6個分）
卵白 ……………………………… 1個分
グラニュー糖 ……………………… 50g
Ⓐ クルミ（粗く砕いておく）……… 20g
　 黒すりゴマ …… 大さじ1（約5g）

作りかた

❶ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てる。
❷ ①にⒶを加えて、軽く混ぜ合わせる。
❸ オーブンシートを敷いた黒皿に、②を6等分し、4〜5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形を作る。
❹ テーブルプレートを取り外し［オーブン］［予熱有］［1段］［100℃］にして、焼き時間［70〜80分］セットし、スタートする。
❺ 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼く。焼き上がったらそのまま加熱室に、10〜20分おいて乾燥させる。

〔ひとくちメモ〕
• シャコ貝や岩をイメージさせるかわいいお菓子で“ロカイユ”として販売されているものがあります。
• 油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。

スイートポテト

手動調理
手動調理 決定
オーブン（予熱有・1段）
レンジ 800W
約1分40秒
（下ごしらえ）
予熱 約14分
200℃
15〜20分
黒皿 中段
給水タンク 空

材料（12個分）
さつまいも ……… 大2本（約600g）
Ⓐ バター ……………………… 30g
　 砂糖 ………………………… 70g
Ⓑ 卵黄 ……………………… 1½個分
　 バニラエッセンス ………… 少々
牛乳 ……………………… 50〜70mL
つや出し用卵
　卵黄 ……………………… ½個分
　みりん …………………… 小さじ½

作りかた

❶ さつまいもは丸のままラップで包み、［9根菜］仕上がり調節［やや弱］で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
❷ 容器に①とⒶを入れて全体を軽く混ぜ［レンジ］［800W］［約1分40秒］加熱する。
❸ ②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜる。
❹③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵をぬり、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
❺テーブルプレートを取り外し［オーブン］［予熱有］［1段］［200℃］にして、焼き時間［15〜20分］セットし、スタートする。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。

焼きりんご

手動調理
手動調理 決定
オーブン（予熱無・1段）
180℃
50〜60分
黒皿 下段
給水タンク 空

材料（4個分）
りんご（紅玉）……………………… 4個
Ⓐ 砂糖 ……………………………… 60g
　 バター …………………………… 40g
　 シナモン ………………………… 少々
ホイップクリーム ………………… 適量

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
❷ Ⓐを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
❸テーブルプレートを取り外し②を黒皿にのせ下段に入れ［オーブン］［予熱無］［1段］［180℃］［50〜60分］焼く。
❹冷めてからホイップクリームを飾る。

りんごのコンポート

手動調理
手動調理
レンジ
800W
5〜7分
500W
約1分30秒
テーブルプレート
給水タンク 空

材料・作りかた

❶ りんご（紅玉・2個）は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。
❷ 深めの皿に並べて砂糖（50g）、レモン汁（大さじ2）をふりかけてラップをして［レンジ］［800W］［5〜7分］加熱し、そのまま冷ます。
❸りんごの煮汁と赤ワイン（大さじ2）をあわせて［レンジ］［500W］［約1分30秒］加熱して②のりんごに敷く。

手動調理
手動調理 決定
オーブン（予熱有・1段/2段）
予熱 約10分
170℃
18〜24分
黒皿 中・下段
給水タンク 空

型抜きクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）
小麦粉（薄力粉）……………………… 340g
バター（室温にもどす）……………… 170g
砂糖 …………………………………… 120g
卵（ときほぐす） ………………… 大1個
バニラエッセンス …………………… 少々
（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5㎜の厚さにのばす。

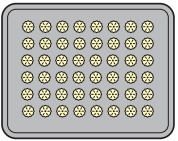
❺ 上のラップをはずし、直径3㎝の型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿2枚に並べる。

❻テーブルプレートを取り外し、［オーブン］［予熱有］［2段］［170℃］にして、焼き時間［18〜24分］セットし、スタートする。
❼予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段に入れて焼く。
（1段のときは［オーブン］［予熱有］［1段］で予熱をしてから中段に入れ、13〜17分焼く）

絞り出しクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）
小麦粉（薄力粉）……………………… 260g
バター（室温にもどす）……………… 160g
砂糖 ……………………………………… 80g
卵（ときほぐす） … 大1 ⅓個（約80g）
バニラエッセンス …………………… 少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）‥ 適量
（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた①〜③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❷ アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥·⑦を参照して焼く。

アーモンドクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……………… 240g
　 ベーキングパウダー … 小さじ1
バター（室温にもどす）……………… 80g
砂糖 ……………………………………… 80g
卵（ときほぐす）……………………… 1個
スライスアーモンド ……………… 120g
（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた ①〜③ の要領で作るが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
❷ アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①をスプーンで落としておく。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥·⑦を参照して焼く。

ピーナッツクッキー

スライスアーモンドのかわりに粗くきざんだピーナッツ（120g）を加えて、**型抜きクッキー**を参照して焼く。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5〜6分で黒皿の上下を入れ替えてさらに焼きます。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

加熱時間の目安　約42分

オート調理	黒皿 下段
オート調理（あたためスタート）　レンジ 200W 1～2分（下ごしらえ）	テーブルプレート
19スポンジケーキ　スチームオーブン	給水タンク　満水

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- 小麦粉(薄力粉) …… 90g
- 砂糖 …… 90g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 3個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす) …… 小さじ2
- Ⓐ バター …… 15g
- ホイップクリーム …… 適量
- くだもの、アーモンド …… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ200W 1～2分 加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表を参照する。)
❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
(別立て法)

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加える。
❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 19スポンジケーキ で焼く。
❼ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加える。作りかた❺から同様にする。

ケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
	❻	19スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約39分	約42分	約46分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 160℃で様子を見ながら焼きます。

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

チーズケーキ

オート調理	黒皿 下段
オート調理（あたためスタート）　レンジ 200W 2～3分 100W 約1分（下ごしらえ）	テーブルプレート
19スポンジケーキ　スチームオーブン	給水タンク　満水

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ …… 200g
- バター …… 30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 2個
- 粉砂糖 …… 50g
- 小麦粉(薄力粉) …… 25g
- 生クリーム(室温にもどす) …… 30mL
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) …… 大さじ1弱

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
❸ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ200W 2～3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
❹ バターは容器に入れ レンジ100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加える。
❺ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
❻ ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ 19スポンジケーキ で焼く。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型からはずす。

スフレチーズケーキ

手動調理	黒皿 下段
手動調理（決定）　レンジ 200W 2～3分（下ごしらえ）	
オーブン（予熱有・1段）　予熱 約8分 150℃ 48～54分	給水タンク　空

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

- Ⓐ クリームチーズ …… 150g
- Ⓐ バター …… 30g
- 砂糖 …… 90g
- 卵黄 …… 3個分
- 生クリーム(室温にもどす) …… 100mL
- 牛乳 …… 50mL
- レモン汁 …… 大さじ1
- ブランデー …… 大さじ1
- コーンスターチ(ふるう) …… 40g
- 卵白 …… 5個分

作りかた

❶ 型の底面にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりとバター(分量外)をぬり、硫酸紙は敷かない。
❷ 耐熱性ガラスのボウルにⒶを入れ レンジ200W 2～3分 加熱してやわらかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
❸ ②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
❹ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
❺ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❻ ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
❼ ⑥を型に入れ、軽くたたいて空気を抜く。
❽ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 150℃にして、焼き時間 48～54分 セットしスタートする。
❾ 予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル2枚を敷き、⑦をのせ、熱湯(カップ2・分量外)を黒皿に注ぎ、下段に入れて焼く。
❿ 焼き上がったら、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

〔ひとくちメモ〕
- 裏ごししたあんずジャム(大さじ1)とブランデー(小さじ1)で溶いたものをスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
- スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

シフォンケーキ(プレーン)

手動調理

手動調理 決定 オーブン (予熱有･1段)

予熱 約9分
160℃
40～50分

黒皿 下段

給水タンク 空

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ……………… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 ……………………………… 4個分
- 卵白 ……………………………… 5個分
- 塩 ……………………………… ひとつまみ
- 砂糖 ……………………………… 100g
- Ⓑ 水 ……………………………… 70mL
- Ⓑ レモン汁 ……………………… 大さじ1
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす) …… 1個分
- サラダ油 ………………………… 60mL

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❷ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てる。

❸ ①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、黒皿にのせる。

❹ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 160℃にして、焼き時間 40～50分 セットし、スタートする。

❺ 予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れて焼く。

❻ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

❼ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。

❽ 中央部もナイフを入れて同じように生地をはずす。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型からはずす。

〔ひとくちメモ〕

- 卵黄と卵白を同量（卵5個）にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 余った卵黄を使って、カスタードクリーム等を作ってもよいでしょう。
- 油は、綿実、コーン、紅花、ひまわりなどの原料で作られたサラダ油なら、何を使ってもいいでしょう。オリーブ油でもかまいません。

シフォンケーキのコツ

●直径17～20cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60ml
加熱時間の目安	30～40分	40～50分

●卵黄生地の固さは
さらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えたものを
卵白は10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えたものを使いましょう。

●シフォン型はバターをぬらない
バターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型は
アルミ製のものを使います。

●型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

ココアシフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ……………… 100g
- Ⓐ ココア ………………………… 20g
- Ⓐ ベーキングパウダー…… 小さじ½
- 卵黄 ……………………………… 5個分
- 卵白 ……………………………… 6個分
- 塩 ……………………………… ひとつまみ
- 砂糖 ……………………………… 100g
- 水 ……………………………… 100mL
- サラダ油 ………………………… 60mL

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。

❷ プレーンの作りかた①～③の要領で作り、①でⒷの代わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。

❸ 後は、プレーン ➔P.126 の作りかたと同様に生地を作り④～⑧を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕

- ココアの量は、好みで加減してください。

抹茶とレーズンのシフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ……………… 120g
- Ⓐ 抹茶 ………………………… 10g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 ……………………………… 5個分
- 卵白 ……………………………… 6個分
- 塩 ……………………………… ひとつまみ
- 砂糖 ……………………………… 100g
- 水 ……………………………… 110mL
- サラダ油 ………………………… 60mL
- レーズン ………………………… 80g

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。

❷ プレーン ➔P.126 の作りかた①、②の要領で作り、①でⒷの代わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。

❸ プレーンの作りかた③の要領で生地を作り、最後にレーズンをパラパラと入れ、軽くゴムべらで混ぜ合わせる。

❹ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り④～⑧を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕

- レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

抹茶と小豆のシフォンケーキ

レーズンの代わりに甘納豆(小豆)を加える。

カプチーノシフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ……………… 120g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 ……………………………… 5個分
- 卵白 ……………………………… 6個分
- 塩 ……………………………… ひとつまみ
- 砂糖 ……………………………… 120g
- Ⓑ ぬるま湯 ………………… 100mL
- Ⓑ インスタントコーヒー …………………… 大さじ2⅔
- サラダ油 ………………………… 60mL
- シナモンパウダー ………… 小さじ1

作りかた

❶ プレーン ➔P.126 の作りかた①～③の要領で作り、①でレモン水の代わりにインスタントコーヒーをぬるま湯で溶いたⒷを入れる。

❷ プレーンの作りかた①の要領で粉を混ぜた後に、シナモンパウダーを加えて混ぜる。

❸ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り④～⑧を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕

- シナモンパウダーの量は、好みで加減してください。

ロールケーキ（プレーン）

手動調理

手動調理 決定	レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)	黒皿 中段
オーブン (予熱有・1段/2段)	予熱 約9分 160℃ 14～18分	給水タンク 空

材料（黒皿1枚分）

小麦粉（薄力粉）	80g
砂糖	80g
卵（ときほぐす）	4個
バニラエッセンス	少々
Ⓐ 牛乳	大さじ1½
Ⓐ バター	大さじ1強（約15g）
あんずジャム（粒のあるものは裏ごす）	適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷ Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱し、溶かす。（材料が2倍のときは約3分加熱）
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❺ テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 160℃ にして、焼き時間 14～18分 セットし、スタートする。
❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。
（2段のときは黒皿を中段と下段に入れ予熱をしてから22～28分焼く、途中残り時間10～12分で黒皿の中段と下段を入れ替えて、さらに焼く。）
❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切る。

モカロールケーキ

作りかた④で、コーヒー液（インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1でとく）を加える。

抹茶ロールケーキ

作りかた④で、抹茶液（抹茶大さじ½を水大さじ½でとく）を加える。

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは →P.124「共立て法の作りかた」を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムをぬるときは
向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

マドレーヌ

手動調理

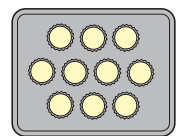
手動調理 決定	レンジ 200W 3~4分 (下ごしらえ)	黒皿 下段
オーブン (予熱有・1段/2段)	予熱 約9分 160℃ 23～28分	給水タンク 空

材料（直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分）

小麦粉（薄力粉）	100g
砂糖	100g
バター	100g
卵（ときほぐす）	2½個
Ⓐ レモン汁	大さじ½
Ⓐ レモンの皮（すりおろす）	½個分

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷く。
❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3～4分 加熱する。（材料が2倍のときは5～6分加熱）
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❹ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 160℃ にして、焼き時間 23～28分 セットし、スタートする。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。
（2段のときは黒皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから28～32分焼く）

〔ひとくちメモ〕
● とかしバターはあたたかいものを使います。

パウンドケーキ（プレーン）

手動調理

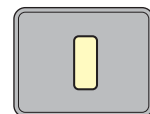
手動調理 決定	予熱 約9分 160℃ 44～50分	黒皿 下段
オーブン (予熱有・1段)		給水タンク 空

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター（室温にもどす）	100g
卵（ときほぐす）	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの）	60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。

❺ テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 160℃ にして、焼き時間 44～50分 セットしてスタートする。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

パウンドケーキのコツ

●バターはよくすり混ぜる
充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

●焼き上がりは
竹串で中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

●焼き上げ直後は
ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

チョコバナナケーキ

作りかた③で粉を加えてからバナナ（½本・きざむ）ときざんだチョコレート（約20g）を加える。

りんごケーキ

作りかた③で粉を加えてから**りんごのプリザーブ**（約60g）→P.133を加える。

カラメルケーキ

作りかた③で粉を加えてから**プリン** →P.133を参照して作ったカラメルソースを混ぜ込む。

マーブルケーキ

カラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

10×19×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは

材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー 小さじ⅔、砂糖120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で58~62分焼きます。

ボーロ

手動調理

手動調理 決定	予熱 約10分 170℃ 18～22分	黒皿 中段
オーブン (予熱有・1段)		給水タンク 空

材料（16個分）

小麦粉（薄力粉）	220g
バター（室温にもどす）	60g
砂糖	100g
サラダ油	大さじ5½
卵白	少々
アーモンドスライス	適量
Ⓐ 粉砂糖	少々
Ⓐ シナモン	少々

作りかた

❶ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加えよく混ぜる。
❷ サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。
❸ 生地を16等分し、平たく丸めて中央を軽くくぼませる。
❹ オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけでぬってスライスアーモンドを2～3枚ずつのせてはりつける。
❺ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 170℃ にして、焼き時間 18～22分 セットし、スタートする。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。
❼ 焼き上がったら熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

シュークリーム

加熱時間の目安　約28分

オート調理		黒皿 中段
オート調理（あたため/スタート） 20シュー（予熱有）	レンジ 800W 3〜4分 約1分10秒（下ごしらえ） 予熱 約17分 スチーム オーブン	テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（12個分）

- 小麦粉（薄力粉、ふるっておく）…… 60g
- Ⓐ バター（3〜4個に切る）…… 60g
- Ⓐ 水 …… 120mL
- 卵（ときほぐす）…… 3〜4個
- カスタードクリーム（→P.131）… 適量
- ホイップクリーム、粉糖 …… 各適量

作りかた

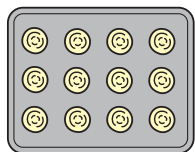
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ800W 3〜4分 加熱する。

❸ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ800W 約1分10秒 加熱する。

❹ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加えてよく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。

❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）をぬり、直径3〜4cmの大きさを12個絞り出す。

❼ 20シュー で予熱をする。

❽ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。

❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふる。

エクレア

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約26分

作りかた

シュークリーム 作りかたを参照して生地を作り、黒皿に7〜8cmの棒状に9個絞り出し 20シュー 仕上がり調節 やや弱 で焼く。
熱いうちにアルミホイルからはずし、充分にさましてから上から⅓くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上にとかしチョコレートをぬる。

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは3〜4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ１をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

スイーツ

パリブレスト
プチシューサラダ
プチシュー
リングシュー

パリブレスト

加熱時間の目安　約28分

作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径20cmのリング状に絞り出し 20シュー で焼く。ホイップクリームや好みのフルーツで飾る。

プチシューサラダ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約26分

作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径2〜2.5cmの山を絞り出し 20シュー 仕上がり調節 やや弱 で焼く。充分冷ましてから、切れ目を入れ、ポテトサラダ、カッテージチーズ、ツナ、野菜など好みのものを詰める。

プチシュー

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約23分

作りかた

シュークリーム（→P.130）を参照して生地を作り、黒皿に直径1.5cmの山を絞る。
20シュー 仕上がり調節 弱 で焼く。
熱いうちにアルミホイルからはずし、直径3mmの口金をつけた絞り出し袋にカスタードクリームを入れ、プチシューの横から刺してクリームを絞り出して詰める。

リングシュー

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約26分

作りかた

シュークリーム（→P.130）を参照して生地を作り、黒皿に直径5cmくらいのリング状に7個絞る。
20シュー 仕上がり調節 やや弱 で焼く。
熱いうちにアルミホイルからはずし、上半分を切り、カスタードクリームとホイップクリームを詰める。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

● 20シュー では2段調理はできません

●2段で焼くときは手動調理で
●材料は2倍にして生地を作ります。
●作りかた②の加熱時間は約3分30秒〜4分30秒、作りかた③は約1分20秒にします。
スチーム オーブン 予熱有 2段 210℃ で予熱をしてから、中段と下段に入れ 36〜40分 焼きます。

カスタードクリーム

手動調理		
手動調理（決定） レンジ	800W 5〜7分	テーブルプレート 給水タンク 空

材料（シュークリーム12個分）

- 牛乳 …… カップ2
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2
- Ⓐ コーンスターチ …… 大さじ2
- Ⓐ 砂糖 …… 80g
- 卵黄（ときほぐす）…… 3個分
- Ⓑ バター …… 40g
- Ⓑ バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ 深めの容器に Ⓐ を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ800W 5〜7分 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕
● 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

スイーツ

アップルパイ

手動調理

手動調理 決定 予熱 約18分 220℃ 30〜40分

オーブン （予熱有・2段）

黒皿 中段

給水タンク 空

※強火にするため(2段設定)で焼きます。

材料（直径21cmの金属製パイ皿１枚分）

小麦粉（強力粉） ………………… 100g
小麦粉（薄力粉） ………………… 100g
バター（2cm角に切り、冷たいもの） ….. 140g
冷水 ……………………… 90〜110mL
りんごのプリザーブ ……………… 適量
〈つやだし用卵〉
　卵 ……………………………… ½個
　塩 …………………………… 小さじ¼

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませる。

❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

❹ ③を３つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを２～３回くり返す。

❺ ３mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm巾のテープを８本切り取る。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

❼ 底全体にフォークで穴をあける。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつける。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、黒皿にのせる。

❿ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 220℃ にして、焼き時間 30〜40分 セットし、スタートする。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段に入れて焼く。

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（１枚・約100gのもの）４枚が必要です。２枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

アップルパイの
残った生地を使って

スティックパイ

手動調理

手動調理 決定 予熱 約11分 180℃ 18〜20分

オーブン （予熱有・1段）

黒皿 中段

給水タンク 空

材料

アップルパイの残った生地または
冷凍パイシート（10〜15分間室温で解凍する）
…………………………………… 200g
シナモンシュガー ………………… 適量

作りかた

❶ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で３mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじる。

❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、① を並べる。

❸テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 180℃ にして、焼き時間 18〜20分 セットしスタートする。

❹予熱終了音が鳴ったら②を中段に入れて焼く。熱いうちにシナモンシュガーをかける。

〔ひとくちメモ〕
- シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。
- アップルパイ生地の残りも同様にして作れます。

りんごのプリザーブ

手動調理

手動調理 決定 800W 7〜9分 800W 5〜7分

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）

りんご（紅玉またはふじ）………… ３個
Ⓐ 砂糖 ………………… 80〜120g
Ⓐ レモン汁 ……………… 大さじ１
シナモン ………………………… 少々

作りかた

❶ りんごはタテ４つ割りにして５mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきる。

❷ 大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 800W 7〜9分 加熱する。

❸ アクをとって混ぜ、再び レンジ 800W 5〜7分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきる。

〔ひとくちメモ〕
- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期（秋）の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、１回分ずつ冷凍しておくと便利です。

いちごジャム

いちご（300g）に、砂糖（150～200g）、レモン汁（大さじ1）、サラダ油（1～3滴）を大きめの耐熱性容器に入れ、**りんごのプリザーブ**を参照して加熱する。

プリン

手動調理

手動調理 決定 レンジ 500W 5〜6分 2〜3分 （下ごしらえ）

ナノスチーム オーブン （予熱無） 120℃ 32〜40分

黒皿 中段

テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）

〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖 ……………………… 60g
Ⓐ 水 …………………… 大さじ2
水 ……………………… 大さじ１
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳 ………………… カップ2
Ⓑ 砂糖 ……………………… 80g
卵（ときほぐす）………………… ４個
バニラエッセンス …………… 少々

作りかた

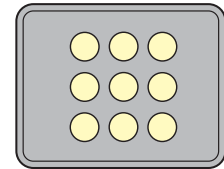
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 耐熱容器にⒶ を入れ レンジ 500W 5〜6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）

❸ 型にバター（分量外）をぬり、② を小さじ1ずつ入れる。

❹ 容器にⒷ を合わせて入れ レンジ 500W 2〜3分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③ の型に流し入れる。

❺ 黒皿に水でぬらして、軽くしぼったペーパータオルを中央に敷き、④ を図のように並べ、中段に入れ ナノスチーム オーブン 予熱無 120℃ 32〜40分 加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やす。

プリンの並べ方

かぼちゃのプリン

手動調理

手動調理 決定 8葉・果菜 レンジ 500W 約1分30秒 （下ごしらえ）

ナノスチーム オーブン （予熱無） 120℃ 32〜40分

黒皿 中段

テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（7.5×4cmのスフレ型約9個分）

かぼちゃ（正味） ………………… 300g
Ⓐ 牛乳 ………………………… カップ1
Ⓐ 砂糖 ……………………………… 70g
Ⓑ 卵（ときほぐす） ……………… 3個
Ⓑ 生クリーム ………………… 100mL
Ⓒ ラム酒 ……………………… 大さじ½
Ⓒ バニラエッセンス、シナモン
……………………………… 各少々
ホイップクリーム ………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 型に薄くバター（分量外）をぬっておく。

❸かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み 8葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。

❹ 容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。

❺Ⓑを加えてかき混ぜ、裏ごししてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。

❻②の型に分け入れ、黒皿に水でぬらして、軽くしぼったペーパータオルを中央に敷き、図のように並べ、中段に入れ ナノスチーム オーブン 予熱無 120℃ 32〜40分 で加熱する。

❼あら熱がとれたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。

マイ・コンフィチュール

いちごの
マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
いちご ………………………… 約150g
赤ピーマン(細切り) ………… 約50g
パイナップル (細切り) ……… 約100g
市販の100%果汁
Ⓐ パイナップルジュース …… 約100mL
　 リンゴジュース ………… 約100mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)

作りかた

❶ いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2~3cm長さの細切りにする。

❷ 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、Ⓐとレモン汁を加える。

❸ おおいをしないで レンジ 600W 約20分、レンジ 200W 約10分 リレー加熱 (➔P.40) する。

❹ 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。

❺あら熱がとれてからおおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
(やけどの原因)

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の⅔以下)で加熱すると食品がこげることがあります。

キウイの
マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
キウイ (粗くつぶす) ……… 約200g
パイナップル (細切り) ……… 約70g
黄ピーマン (細切り) ……… 約30g
市販の100%果汁
Ⓐ 果汁入り野菜ジュース …… 約150mL
　 パイナップルジュース …… 約50mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)
ピンクペッパー(ホール)など好みのスパイス …. 適量

作りかた
ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、**いちごのマイ・コンフィチュール**を参照して作る。加熱後にピンクペッパーなど好みのスパイスを加える。

なしの
マイ・コンフィチュール

キウイの代わりに皮をむき、ひと口大に切ったなし(約200g)を加えて同様にして作る。

ブルーベリーの
マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
ブルーベリー ………………… 約150g
パイナップル (細切り) ……… 約100g
赤ピーマン (細切り) ………… 約50g
市販の100%果汁
Ⓐ パイナップルジュース …… 約100mL
　 グレープジュース ……… 約100mL
レモン汁 ………… ½個分(大さじ2強)

作りかた
いちごのマイ・コンフィチュール ➔P.134 を参照して作る。

オレンジの
マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
オレンジ (皮をむき、袋から出したもの) … 約200g
りんご (細切り) ……………… 約50g
黄ピーマン (細切り) ……… 約50g
市販の100%果汁
Ⓐ りんごジュース ………… 約100mL
　 パイナップルジュース …… 約100mL
レモン汁 ………… ½個分(大さじ2強)
しょうがのみじん切り ……… 1かけ分

作りかた
しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、**いちごのマイ・コンフィチュール** ➔P.134 を参照して作る。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

ココナッツミルクの
マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
桃または白桃缶詰…………… 約150g
洋なしまたは洋なし缶詰 …… 約100g
ココナッツミルク(缶詰) ……. 約50g
市販の100%果汁
Ⓐ りんごジュース ………… 約100mL
　 パイナップルジュース …… 約100mL
レモン汁 ………… ½個分(大さじ2強)
グリーンペッパー(ホール)……… 適量

作りかた
グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、**いちごのマイ・コンフィチュール** ➔P.134 を参照して作る。加熱後にグリーンペッパーを加える。

コンフィチュール作りのコツとポイント

●容器は
直径20~23cm、底径約10cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。

※容器の大きさを比較するためにレモンを置いています。

※容器の重さが800g以上のものを使うときは、果汁をふやして(20~30mL)加熱してください。

●容器の大きさの目安は
材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●使う果実は
いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

●野菜は
赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものが向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したものを使うとよいでしょう。

●果物や野菜の割合は
果物と野菜を合わせて約300gにします。割合は、果物類が200~250g、野菜やハーブなどを合わせて100~150gが目安です。

●砂糖のかわりに100%果汁を使う
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●加熱直後の取り出しは
加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●加熱直後は
トロミが少なく、ゆるめですが、冷めるとトロミと甘さが増してきます。

●甘く作りたいときは
材料にハチミツ(大さじ1~2)を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。
加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ(大さじ1~2)を加えます。

●仕上がる分量は
約200gくらいで、食べきりサイズの分量です。

●賞味期限は
砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間で食べきってください。

●コンフィチュールの使いかたは
パンにぬったり、ヨーグルトに添えるなど、従来の使いかたに加えて、調味料やソースとして使います。

ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱

手動調理

手動調理（決定） レンジ 800W 4～6分（下ごしらえ）
テーブルプレート
スチーム レンジ スチームレンジ発酵 150～180分
給水タンク 満水

材料（4人分）
牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）‥ 500mL
ヨーグルト（種菌）
（市販のプレーンタイプ）‥‥‥ 50～100g

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❸ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ800W 4～6分 加熱し、約80℃くらいまであたためる。
❹ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❺ ふたをして スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱（20W） 約90分 発酵させる。
❻ 終了音が鳴ったら再び スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱（20W） 60～90分、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
❼ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
•手作りマイ・コンフィチュール ➔ P.134・135 を添えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料（4人分）
手作りヨーグルト ………… 大さじ2
クリームチーズ ………………… 40g
マヨネーズ ………………… 大さじ1
塩 ………………………………… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱

材料・作りかた
ヨーグルトを参照する。種菌（スターター）として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 弱（10W）で発酵させる。発酵時間は3～6時間です。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。）

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120～140℃表示）した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌（スターター）は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの）を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

ホットチョコレート

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約3分

オート調理

オート調理（あたためスタート） レンジ 200W 2分～2分20秒（下ごしらえ）
6 牛乳 レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

材料
牛乳 ……………………………… カップ1
チョコレート（板チョコ）……… 30g
はちみつ ……………………… 小さじ½

作りかた
❶ 牛乳はマグカップやコップに入れておく。
❷ 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えて レンジ200W 2分～2分20秒 加熱してとかし、よくかき混ぜる。
❸ ②を①に加えよくかき混ぜてから 6牛乳 仕上がり調節 強 であたためてかき混ぜる。

牛乳のあたため

加熱時間の目安
（200mL）約1分30秒

オート調理

オート調理（あたためスタート） レンジ
6 牛乳
38牛乳
テーブルプレート
給水タンク 空

牛乳はマグカップまたはコップに入れて 6牛乳 または 38牛乳 であたためる。

〔ひとくちメモ〕
•牛乳のあたためのコツ ➔ P.27
• 38牛乳 はわかや流あたため ➔ P.34～37

お酒のあたため

加熱時間の目安（徳利・130mL）40～50秒
（コップ・180mL）50秒～1分

オート調理

オート調理

レンジ
39お酒

テーブルプレート
給水タンク 空

お酒はコップまたは徳利に入れて 39お酒 であたためる。 ➔ P.34～37

〔ひとくちメモ〕
•徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
•びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

お酒を上手にあたためるコツ

•一度にあたためられる分量は1本です。
•テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
• 1あたため ではあつくなりすぎます。
•仕上がりがぬるかったときは レンジ800W で様子を見ながら加熱します。

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力800Wの目安時間です。（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん（標準量） レンジ 800W 3～4分 袋入りラーメン レンジ 800W 5～6分
カレー・丼ものの具など（アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	1あたため
ごはんものなど（真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき ➔ P.22	1あたため

スチームあたため

オート調理

オート調理
レンジ
スチーム

3スチームあたため

テーブルプレート
給水タンク
満水

ごはんのあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約1分30秒

材料
冷やごはん………… 1杯（約150g）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどのおおいをしないで 3スチームあたため であたためる。

お総菜のあたため

加熱時間の目安　1人分（約200g）約2分30秒

材料
シューマイや焼きそばなど
………………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどのおおいをしないで 3スチームあたため であたためる。

スチームあたためのコツ

- コツとポイント ➔ P.27
- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。2解凍あたため を使ってください。

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　200gで約11分30秒

オート調理

オート調理
オーブン
ナノスチーム
グリル

5天ぷらあたため

グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料
天ぷらまたはフライ
………………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどの包装をはずし、グリル皿の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き 5天ぷらあたため で加熱する。

天ぷらのあたためのコツ

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

中華まんのあたため

加熱時間の目安　100gで約7分

オート調理

オート調理
レンジ
スチーム

4中華まんあたため

グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料
中華まん（1個約100gのもの）
…………………………………… 1～4個

※冷凍中華まんは1～2個までです。

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 中華まんじゅうをグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 4中華まんあたため で加熱する。

中華まんのあたためのコツ

- **4中華まんあたため で一度にあたためられる分量は**
市販の中華まんで冷蔵は100～400g、冷凍は100～200gです。
（1個当り80～90gのものは2～4個、110～150gのものは1～2個まであたためられます。）
- **冷凍の中華まんは仕上がり調節 やや強 か 強 で**
食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。仕上がり調節を上手に使い分けます。
- **あんまんは**
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。冷凍のあんまんは やや弱 か 中 にします。
- **グリル皿を使いおおいはしない**
ラップなどのおおいはしません。
- **底に紙がついているものはそのままで**
紙をつけたままグリル皿にのせて加熱します。
- **加熱が足りなかったときは**
スチーム レンジ で様子を見ながらあたためます。
- **手作りの中華まんはオート調理ではうまくできません。**
かんたん肉まん ➔ P.96 を参照します。
- **よりふっくらと仕上げたいときは**
表面に霧を吹くか、水にくぐらせてから加熱します。

MEMO

さくいん（あいうえお順）

さくいん（あいうえお順）

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔ P.55~57 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

項目	内容
品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔ P.7

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

項目	内容
技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は エコーセンターへ	商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ
TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87	TEL 0120−3121−11 FAX 0120−3121−34
(受付時間) 9:00～19:00(365日) 携帯電話、PHSからもご利用できます。	(受付時間) 9:00～17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕　様

電源	交流100V、50Hz−60Hz共用
電子レンジ　消費電力	1,450W
電子レンジ　高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
電子レンジ　発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,410W（ヒーター1,350W）
オーブン	消費電力1,410W（ヒーター1,350W）
温度調節範囲	発酵、100～250℃、320℃（320℃設定は予熱のみです。） 320℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法	幅500×奥行444×高さ400mm
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）	約20.0kg
消費電力量の目安	
区分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	11.8kWh／年
年間待機時消費電力量	0.0kWh／年
年間消費電力量	66.8kWh／年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
　また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに差込プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約4W）
※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。
（規定の除外項目を除く）　JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　電話（　　）　−

ご購入年月日　　　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか

- ●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- ●自動的に切れないときがある。
- ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- ●その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105−8410 東京都港区西新橋2−15−12　電話（03）3502−2111